

社会保険

あいち

〇-----
とじて保管しましょう
-----〇



佐久島(西尾市)

《今月の主な内容》

- 健康保険等の被扶養認定の同居要件が一部変更になります
- オンライン申請（電子申請）をはじめてみませんか
- 「健康宣言」ははじめませんか？
- 協会けんぽ共催 名鉄ハイキングのご案内
- コラム ～日本の健康・世界の健康～
- 「ボウリング大会」開催のお知らせ

〔 事業所の名称や所在地を変更されました際には、「事業所名称・所在地等変更届」を愛知県社会保険協会へご提出くださいますようお願いいたします。〕

〔 なお、届書の様式は愛知県社会保険協会のホームページに掲載しております。〕

No. **517**

2016年9月

(隔月発行)

職場内で回覧しましょう

健康保険等の被扶養認定の同居要件が一部変更になります

平成28年10月1日より健康保険・船員保険の被扶養認定における兄弟の同居要件が廃止されます。

健康保険法および船員保険法による被保険者の兄弟と弟妹の被扶養認定要件については、兄弟（被保険者との同居要件あり）と弟妹（同居要件なし）の間に差が設けられていましたが、**兄弟の同居要件が廃止**されるため、同居の確認書類の添付は不要となります。

※収入要件に変更はありません。

被扶養対象者		同居要件
変更前	① 被保険者の直系尊属、配偶者（内縁も含む）、子、孫および弟妹	無
	② ア. 被保険者の三親等内の親族で、①以外のもの イ. 内縁関係にある配偶者の父母および子 ウ. イの配偶者の死亡後におけるその父母および子	有
変更後	① 被保険者の直系尊属、配偶者（内縁も含む）、子、孫および兄弟弟妹	無
	② ア. 被保険者の三親等内の親族で、①以外のもの イ. 内縁関係にある配偶者の父母および子 ウ. イの配偶者の死亡後におけるその父母および子	有

厚生年金保険の標準報酬月額の下限に新たな等級が追加されます

平成28年10月1日より、厚生年金の現在の標準報酬月額の等級表に新たな等級（第1等級：88千円）が追加されます。

改正前		
標準報酬		報酬月額
等級	月額	円以上 円未満
1	98,000	～101,000
2	104,000	101,000～107,000
3	110,000	107,000～114,000
}		
30	620,000	605,000～



改正後		
標準報酬		報酬月額
等級	月額	円以上 円未満
1	88,000	～ 93,000
2	98,000	93,000～101,000
3	104,000	101,000～107,000
4	110,000	107,000～114,000
}		
31	620,000	605,000～

従業員の方への標準報酬月額の通知はお済みですか

標準報酬月額は、月々の保険料算定の基礎となり、また将来受給する年金額に反映されるものです。

被保険者の方の報酬と標準報酬月額に大きな差がでないようにするため、7月に「算定基礎届」を提出していただき、毎年1回標準報酬月額を決定しなしております。

決定後の標準報酬月額は、「標準報酬決定通知書」として事業主の皆様へ通知しておりますので、事業主様から被保険者の方へお知らせ願います。これは資格取得時の決定や標準報酬月額変更等の場合でも同様です。

被保険者の方が自らの報酬と標準報酬月額に違いがないかを確認していただくために、必ずお知らせしていただきますようお願いいたします。

オンライン申請(電子申請)をはじめませんか



インターネットを使って健康保険・厚生年金保険適用関係の手続きができるのをご存知ですか？
年金事務所の窓口に行かなくても、e-Gov：電子政府の総合窓口（<http://www.e-gov.go.jp/>）から、24時間いつでも申請・届出できます。オンライン申請の利用をご検討ください。

●特に次のような場合は、すでにオンライン申請できる環境が整っている可能性があります●

CDやDVDを利用して届出している場合 ▶ 作成したデータが利用できます。

税金関係の手続きをオンライン申請している場合 ▶ お持ちの電子証明書※が利用できます。

※利用可能な電子証明書は日本年金機構ホームページでご確認ください。

オンライン申請利用マニュアル・照会窓口のご紹介

- オンライン申請利用マニュアル一覧（<http://www.mhlw.go.jp/sinsei/tetuzuki/e-gov/>）
- e-Gov電子申請講習会資料（<http://www.e-gov.go.jp/help/shinsei/seminar.html>）
- 「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」 0570-058-555
 - ・ナビダイヤル「2」を押してください。
 - ・050から始まる電話でおかけになる場合は「03-6700-1144」にお電話ください。

知っておきたい

適用関係届等のQ&A

～「二以上勤務者の届出」～

Q

A社において現在社会保険に加入している事業主が、B社の役員を兼務することとなりました。この場合どのような届出が必要となるのでしょうか？

A

事業主に限らず、被保険者が同時に複数（2カ所以上）の適用事業所に使用されることとなった場合は、被保険者が「健康保険・厚生年金保険 被保険者所属選択・二以上事業所勤務届」を提出し、今後管轄することとなる年金事務所等を選択する必要があります。

ご質問の場合には、B社での「健康保険・厚生年金保険 被保険者資格取得届」および「健康保険・厚生年金保険 被保険者所属選択・二以上事業所勤務届」を届け出いただくこととなります。

届出の際に、全国健康保険協会から健康保険被保険者証の交付を受けている場合は、被保険者証の整理番号が変更となるため、健康保険被保険者証を添付していただく必要があります。

なお、保険料額については、それぞれ事業所で受ける報酬月額を合算した月額により標準報酬月額を決定し、標準報酬月額による保険料額をそれぞれの事業所ごとに支払われる報酬に基づき按分して算出される金額となります。

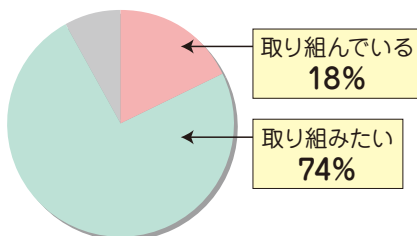
「健康宣言」はじめませんか？

協会けんぽ愛知支部では

事業所全体で健康づくりに取り組む「健康宣言」を募集しています！

参加無料！

- 健康経営の取り組み意欲 ● 7/15 開催「健康経営セミナー」のアンケート結果を見ると…



9割を超える方が
「健康経営に取り組みたい・取り組んでいる」と回答
多くの企業が取り組み始めています！

健康経営に取り組むと…

- 社員一人ひとりが健康に過ごせる
- 事業所全体の生産性（利益）が向上
- 医療コストの削減
- 企業のイメージアップ など

社員の健康づくりに取り組みたいけど、何から始めたらいいの？

事業主／事務担当者

「健康宣言」が使えます！



健康宣言の流れ

事業所

協会けんぽがさまざまな取り組み例をご紹介します！

貴社の取り組みを「宣言」し、取り組みを実施（年度単位）

できることから
健康づくり♪

協会けんぽ

参加事業所を「健康宣言チャレンジ事業所」として認定

「認定証」を発行＋事業所名をホームページに掲載
年度末に優秀な取り組みをされた事業所を表彰

貴社も「健康宣言」してみませんか？ 資料(申込み用紙等)のお取り寄せは、下記用紙をFAXでお送りください。 ※資料は協会けんぽ愛知支部のHPから入手できます。



「健康宣言」資料請求 FAX 052-856-1491

FAXでこのまま
お送りください。

■ 貴社名

■ 貴社所在地 〒

■ ご担当者名

■ 貴社の保険証記号 ※右詰めでご記入ください。

--	--	--	--	--	--	--	--

保険証記号は上部の数字（7ケタか8ケタ）です。下部の保険者番号ではありませんので、ご注意ください。



■ お電話番号

協会けんぽ共催 **名鉄ハイキングのご案内**

平成28年
11/5(土)

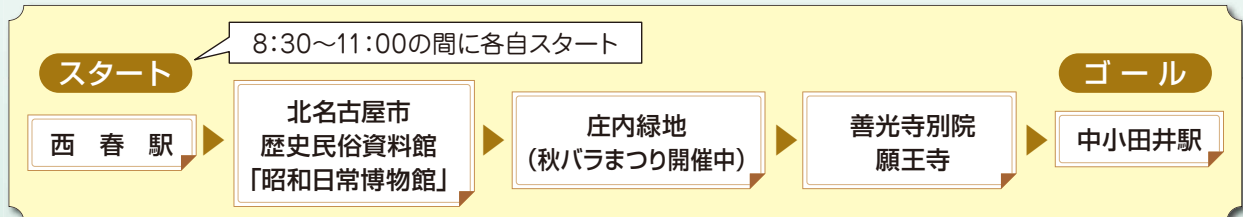
参加無料
距離11.0km

郷愁の昭和日常博物館と 色濃く魅せる庄内緑地秋バラまつりコース

「健康宣言」取り組みの一環として、事業所の皆様で参加しませんか？

スタート地点の受付で保険証を提示 →

参加賞をプレゼント！



ご参加いただける協会けんぽ加入事業所様は、下記申込書を FAX にてお送りください。

「ハイキング参加申込書」(事業所参加用) FAX 052-856-1491

■ 貴社の保険証記号(7ケタか8ケタの数字)

--	--	--	--	--	--	--	--

■ 貴社名

■ ご担当者名

■ 参加人数

名

■ お電話番号

◆ 突然のケガや病気の際、保険証を携行していないと…
医療費を全額自己負担+払い戻しの手続きが必要です。

**保険証は常に
携行しましょう**

10月1日はピンクリボンデー

協会けんぽは **ピンクリボン活動** を応援しています

乳がんは早期発見・早期治療で9割が治るといわれています。乳がん検診の大切さを伝えるために、今年も名古屋テレビ塔とオアシス21がピンク色にライトアップされます。

10月1日(土)名古屋・栄をライトアップ

10/1から1カ月間、乳がん検診をPRするラッピングバスも名古屋市内を走ります



協会けんぽの紙面(4,5ページ)についてのお問い合わせはこちら

全国健康保険協会 愛知支部

協会けんぽ

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階

TEL052-856-1490(代表)

● 受付時間 午前8:30～午後5:15(土日祝日・年末年始を除く)



手続きは郵送をお願いします。

※3/22に移転しました。
郵送先にご注意ください。

記載の内容は、協会けんぽの加入者様向けのものです。

健康保険組合の加入者様は、内容が異なる場合があります。

職場内で掲示して、ご活用ください。

協会けんぽ 愛知

検索



～日本の健康・世界の健康～

食事・栄養と生活習慣病

名古屋大学大学院医学系研究科 国際保健医療学・公衆衛生学分野 青山 温子

日本の死因は、現在、1位がん、2位心疾患、3位肺炎です。1950年代から70年代まで1位だった脳卒中は、2000年代半ばから4位になりました。脳卒中による死亡が減ったのは、脳卒中治療の進歩に加え、高血圧症の予防が進んだことにもよります。職場や地域での健康診断が普及し、自覚症状のない高血圧症も、早期に発見してコントロールできるようになりました。

従来、日本人の食事は塩分が多く、そのため高血圧症のリスクが高くなっていました。慣れ親しんだ味付けを変えるのは容易ではありませんが、地域ぐるみで減塩対策に取り組んで成功を収めた事例もあります。冷蔵技術の発達により保存食の塩分を減らせたことや、健康意識が高くなり減塩製品が入手しやすくなったことも、減塩対策が進んだ要因と考えられます。今では、塩分摂り過ぎは健康によくないと、広く知られるようになりました。

しかし、開発途上国では、塩分摂り過ぎが高血圧症や脳卒中のリスクを高めることは、あまり知られていません。海産物を多く摂る日本人には無縁ですが、ヨウ素欠乏症予防のため、食塩のヨウ素添加が世界的に広く行なわれており、食塩をたくさん摂るほうが身体によいと誤解している人もいます。また、例えばパングラデシュでは、会食のおもてなしに食塩は欠かせないと考えられています。塩分摂り過ぎはよくないとわかっている人も、好みや習慣はなかなか変えられないようです。

肥満は、高血圧症、糖尿病、心疾患のリスクを高めます。太り気味で、喫煙、高めの血圧、高めの血糖などが重なっていると、全体として心血管疾患のリスクが高くなるため、そのような人を対象に、特定健康診査・特定保健指導が行なわれています。

肥満の指標として、BMIすなわち体重(kg)÷身長(m)² が用いられ、国際基準では、BMI 30以上を肥満、BMI 25以上を過体重としています。身長170 cmなら、BMI 30は体重86.7 kg、BMI 25は体重72.3 kgに相当します。グラフは、所得の高い国々におけるBMI 25以

上の割合を示しています。日本は4人に1人の割合ですが、ほとんどの国で半数以上、アメリカやメキシコでは7割に達しています。このように、肥満は世界的大流行の状態で、すぐに効果のある対策はみつかっていません。

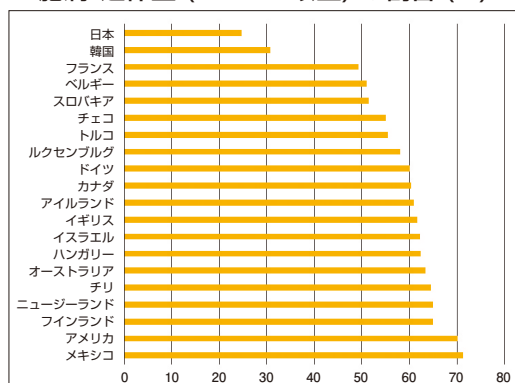
肥満や糖尿病は、先進国だけの問題でなく、途上国ではさらに深刻です。子どもの頃に低栄養だった人は、成人後に糖尿病を発症しやすくなることが知られていて、例えば、第二次大戦中に食糧不足のヨーロッパで育った人に、糖尿病が多発していることが報告されています。経済発展の進む途上国では、子どもの頃に低栄養だった人も今では十分食べられるようになり、糖尿病発症リスクが高くなっています。加えて、それらの国々では、貧しい人の低栄養も依然として存在し、肥満と低栄養という二重の課題を抱えています。

肥満や糖尿病、高血圧症の予防には、普段の食事を改善することが必要ですが、慣れ親しんだ味付けや嗜好を変えるのは、なかなか難しいです。やはり、子どもの頃から、適切な食習慣を身につけることが大切です。

太平洋の小さな島嶼国パラオでは、成人4人のうち3人がBMI 25以上です。子どもたちも、小学校高学年になると肥満が増えています。写真は、公立小学校の給食の様子です。学校給食を健康教育の場として、まず昼食を改善していくことができれば、子どもたちの意識が変わり、さらに親たちにも知識が広まっていくと期待されます。パラオ保健省と協力し、若い人の食事に対する意識を変えていければと思います。

わかっているのに食事を改善できないのは、日本の働く人々も同様でしょう。そんな人は、まず昼食から変えてみるとよいのではないのでしょうか。例えば、コンビニ弁当にサラダやヨーグルトを足して栄養バランスを考え、食品の栄養価表示を見て総エネルギー量を意識することから始めてはいかがでしょうか。そうすることによって、少しずつ意識が変われば、生活習慣病予防に繋がるのではないかと思います。

肥満・過体重 (BMI 25以上) の割合 (%)



(15歳以上・2014年または最新の計測値・OECD Health Data 2016 より作成)



パラオの公立小学校の学校給食

シニアライフセミナーの開催について

愛知県社会保険協会では、会員事業所に勤務する皆様の定年退職後の豊かで健康的な生きがいのあるシニアライフを過ごしていただくため、愛知県社会保険委員会連合会と共催でセミナーを開催いたします。

皆様のお申し込みをお待ちしております。



◆開催日時及び開催会場

- ①平成28年10月13日（木） 定員40名
午後1時開始 午後4時30分終了予定
愛知県産業労働センター（ウインクあいち）
【所在地】名古屋市中村区名駅4-4-38
- ②平成28年10月20日（木） 定員30名
午後1時開始 午後4時30分終了予定
名豊ビル
【所在地】豊橋市駅前大通2-48

◆セミナーのテーマ

- ・ライフプランと生きがいについて
- ・家庭経済について
- ・健康づくりについて

◆参加資格 愛知県内の社会保険適用事業所に勤務されている50歳以上の被保険者とその配偶者

◆参加費 無料

◆申込期限 平成28年10月3日（月）
申込者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

申込方法（申込書様式）等詳しいことは、愛知県社会保険協会のホームページをご覧ください。

または、FAX（052-678-7334）にてご連絡いただければ、申込書の用紙等をFAXでお送りいたします。（必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。）

受講者募集！『年金制度等に関する事務講習会』開催のお知らせ

愛知県社会保険協会では、下記の講習内容で事務講習会を開催いたします。

受講をご希望の皆様のお申し込みをお待ちしております。

◎開催日時・会場 3日間とも午後2時開始、午後4時30分終了予定（受付：午後1時30分から）

開催月日	会 場	所 在 地	定員(名)
11月 9日(水)	愛知県産業労働センター(ウインクあいち) 中会議室1102	名古屋市中村区名駅4-4-38	80
11月15日(火)	栄ガスビル 5階 キングルーム	名古屋市中区栄3-15-33	100
11月17日(木)	栄ガスビル 5階 キングルーム	名古屋市中区栄3-15-33	100

講習会は3日間とも同じ内容で行いますので、ご都合のよい日をお選びのうえお申し込みください。

◆講習内容

- ・年金制度のしくみについて
- ・年金の受給要件と支給開始年齢、年金額について
- ・ねんきんネットの利用について
- ・在職中の雇用保険の給付と年金の支給調整について
- ・退職後の雇用保険の給付と年金の支給調整について
- ・退職後の健康保険について
- ・今後予定されている年金制度の改正について

◆講 師 社会保険労務士

◆申込資格 平成28年度の社会保険協会費を納入していただいた会員事業所の方

◆受講料 無料

◆申込期限 平成28年10月14日（金）
申込者多数の場合は、抽選とさせていただきます。
（1事業所2名様までお申し込みできます。）

※申込方法（申込書様式）等詳しいことは、愛知県社会保険協会のホームページをご覧ください。

または、FAX（052-678-7334）にてご連絡いただければ、申込書の用紙等をFAXでお送りいたします。（必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。）

参加申込募集 「日帰りバスツアーハイキング」のご案内

2016年10月～12月(秋)の名鉄観光バス「日帰りバスツアーハイキング」コースのうち、下記のコース（日時限定）について、旅行代金の一部補助を行います。

参加補助券を発行しますので、当日ご持参ください。

『風情あふれる晩秋の京都 紅葉名刹めぐり』コース

出 発 日：平成28年11月23日（祝）
集合場所：名鉄バスセンター4階
集合時間：午前7時30分～午前8時

◆ハイキングコースについて

難易度：街歩き 時間：2時間20分
距離：8.5km 標高差：100m未満

◆旅行代金 おとな 6,000円 こども 5,500円

◆補助金額 1名様につき1,000円（おとな、こども同額）

◆参加資格 平成28年度の社会保険協会費を納入していただいた会員事業所の被保険者とその被扶養者

◆募集定員 150名（ただし1事業所4名様まで）

◆申込期限 平成28年11月11日（金）

*募集定員に達したときは、申込期限前であっても受付を締め切らせていただきます。
（ホームページにその旨掲載いたします。）

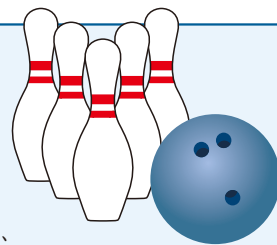
※申込方法（申込書様式）等詳しいことは、愛知県社会保険協会のホームページをご覧ください。

または、FAX（052-678-7334）にてご連絡いただければ、申込書の用紙等をFAXでお送りいたします。
（必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。）

参加者募集！

「ボウリング大会」開催のお知らせ

愛知県社会保険協会では、ボウリング大会を下記のとおり開催します。
多数のご参加をお待ちしております。



- ◆と き 平成28年11月12日(土)
受付時間 午前9時30分～9時50分
競技開始 午前10時
- ◆と ころ スポーツ名古屋
名古屋市中区新栄2-45-26
- ◆参 加 料 無料
ただし、貸靴料(410円)は個人負担となります。
- ◆募集人員 90名(1事業所4名様まで)

- ◆競技方法 男・女別個人戦を行い、3ゲームの合計得点により順位を決定します。
- ◆参加資格 平成28年度の社会保険協会費を納入していただいた会員事業所の被保険者とその被扶養者(ただし、中学生以上の方に限らせていただきます。)
- ◆申込期限 平成28年10月21日(金)
ただし、募集人員に達したときは、申込期限前でも受付を締め切らせていただきます。
(ホームページにその旨掲載いたします。)

※申込方法(申込書様式)等詳しいことは、愛知県社会保険協会のホームページをご覧ください。

または、FAX(052-678-7334)にてご連絡いただければ、申込書の用紙等をFAXでお送りいたします。(必ず貴事業所のFAX番号を記入してください。)

一般財団法人愛知県社会保険協会

第25回 社会保険 健歩大会 (ウォーキング)開催のお知らせ

愛知県社会保険協会では、下記のとおり「社会保険健歩大会」を開催いたします。
職場の皆さんやご家族お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

開催年月日 平成28年10月16日(日) 雨天決行 但し、荒天中止
「2016年 秋 名鉄のハイキング」と同時開催

コ ー ス 『秋を満喫!愛知牧場と名古屋刑務所矯正展コース』

名鉄豊田線 米野木駅(スタート)……愛知牧場……
名古屋刑務所(矯正展)……三好丘緑地……三好ヶ丘駅(ゴール)

家族向き 約8.5km 約2時間20分



受 付

場所：名鉄豊田線「米野木駅」前
時間：午前8時30分から午前11時まで(受付後は、随時出発)
受付：①下記の「社会保険健歩大会参加票」を複写し、家族やグループごとに記入し、当日、『社会保険協会』の受付に提出してください。
②参加票と引き換えに、先着500名の方に参加賞をお渡しいたします。

交通のご案内

名鉄豊田線 米野木駅下車(名鉄名古屋駅から約75分、地下鉄名古屋駅から約45分)

大会開催の可否

当日、午前6時59分に東海ラジオ放送でお知らせいたします。
開催ご案内ダイヤル ☎052-582-1919(当日午前6時から11時まで)
(自動音声案内)

その他の事項

- ①ハイキングに適した服装・靴でご参加ください。
- ②ハイキング中の負傷については、責任は負いかねます。万一の場合のために健康保険証をご持参ください。
- ③畑や庭、駐車場などは私有地です。無断立ち入りや通り抜けを絶対に行わないでください。
- ④ゴミは各自でお持ち帰りください。

お問い合わせ 一般財団法人愛知県社会保険協会 ☎052-678-7330(10月14日(金)まで)

●コースについてのお問い合わせ先/名鉄営業部 ☎052-825-3111(月～金 10:00～17:00 但し祝日を除く)

ーコピーをして回覧してください。または、社内に掲示して社員の皆様にお知らせください。ー

切り取り線

社会保険 健歩大会参加票(参加賞引換券)

事業所名	
事業所所在地	
参加者の名前	始 名

「社会保険健歩大会参加票」は、家族やグループごとに1枚ずつ記入し、当日「社会保険協会」の受付に提出してください。先着500名の方に参加賞をお渡しいたします。
「参加票」は、参加人員等のデータを集約した後速やかに廃棄し、他には使用いたしません。

社会保険 あいち No.517

— 平成28年9月発行 —

記事提供：日本年金機構大曾根年金事務所
全国健康保険協会愛知支部

発行：一般財団法人愛知県社会保険協会

〒456-0022

名古屋市中区横田1丁目11番6号 フジ神宮ビル8階

☎052-678-7330 URL <http://www.shaho-aichi.jp/>